**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОИВАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  методическим объединением  учителей начальных классов  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Божко  Протокол №01 от 26.08.2024 г | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  Заместитель директора по УВР\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Безщекая  Протокол № 01 от 28.08.2024 г | УТВЕРЖДЕНО  Директором МБОУ Новоивановской СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А.Соколов  Приказ от 30.08.2024 г № 124 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Здоровое питание»**

для 3 класса начального общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Косенко Л. С.

учитель начальных классов

**с.Новоивановка, 2024 год ‌**​

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Программа позволяет добиваться следующих результатов:

**Личностные результаты**

***У обучающегося будут сформированы:***

* представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня;
* представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;
* представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
* навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
* уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результат**

***Регулятивные УУД***

***Обучающийся научится:***

* принимать и сохранять учебную задачу;
* планировать свои действия;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
* адекватно воспринимать оценку своей работы;
* определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
* высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
* работать по предложенному учителем плану.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* отличать верно выполненное задание от неверного;
* совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

***Познавательные УУД***

***Обучающийся научится:***

* ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
* делать предварительный отбор источников информации.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

***Коммуникативные УУД***

***Обучающийся научится:***

* выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
* совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
* донести свою позицию до остальных участников практической деятельности:
* оформлять свою мысль в устной речи.

***Обучающийся получит возможность научиться***:

* слушать и понимать речь своих собеседников.

**Предметные результаты**

***Обучающийся научится:***

* соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
* различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи;
* выделять полезные продукты и составлять рациональное меню;
* ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* соблюдать правила и основы рационального питания.

***Обучающийся получит возможность научиться***:

* ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
* различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.

***К концу обучения в 3 классе обучающиеся научатся:***

* понимать роль правильного питания для здоровья человека;
* соблюдать правила питания;
* выполнять санитарно-гигиенические требования питания;
* соблюдать правила культуры поведения за столом;
* составлять меню приёма пищи;
* соблюдать режим питания.

***К концу обучения в 3 классе обучающиеся получат возможность научиться:***

* правильно питаться;
* отличать полезные продукты от вредных для здоровья;
* соблюдать правила этикета за столом;
* вести здоровый образ жизни.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Давайте познакомимся (2ч.)**

Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.

**Из чего состоит наша пища (6 ч.)**

Из чего состоит наша пища.

Как питательные вещества влияют на наш организм.

Практическая работа «Готовим себе завтрак».

**Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 ч.)**

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

**Закаляйся, если хочешь быть здоров (3 ч.)**

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Оформление дневника здоровья.

Конкурс кулинаров.

Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.

Игра.

**Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 ч.)**

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Как правильно составить свой рацион питания.

Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

**Где и как готовят пищу (6 ч.)**

Где и как готовят пищу.

Экскурсия в школьную столовую.

Как правильно хранить продукты.

Как правильно накрыть на стол.

Как вести себя за столом.

Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

**Блюда из зерна (5 ч.)**

Блюда из зерна.

Путь от зерна к батону

Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».

Игра – конкурс «Хлебопеки»

Праздник «Хлеб – всему голова».

Каша – пища наша.

Оформление проекта «Хлеб - всему голова».

**Молоко и молочные продукты (5 ч.)**

Молоко и молочные продукты.

Пейте, дети, молоко будете здоровы!

Что можно приготовить из молока.

Молочные продукты –вкусно и полезно.

Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».

Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».

**Формы и виды работы**

* Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
* Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
* Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде

* выставок работ учащихся;
* праздников;
* игр;
* викторин.

В том числе:

* оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
* оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

**Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Количество**  **часов** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Давайте познакомимся.Вводное занятие. | 1 | 02.09 |  |
| 2 | Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни. | 1 | 09.09 |  |
| 3 | Из чего состоит наша пища. | 1 | 16.09 |  |
| 4 | Разнообразие вкусовых свойств продуктов. | 1 | 23.09 |  |
| 5 | Как происходит распознавание вкуса. | 1 | 30.09 |  |
| 6 | Представление о ценности здоровья, значение правильного питания. | 1 | 07.10 |  |
| 7 | Представление о вредных пищевых добавках. | 1 | 14.10 |  |
| 8 | Что нужно есть в разное время года | 1 | 21.10 |  |
| 9 | Овощи и их польза | 1 | 11.11 |  |
| 10 | Урок-игра «Лесное лукошко» | 1 | 18.11 |  |
| 11 | Как правильно есть | 1 | 25.11 |  |
| 12 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке | 1 | 02.12 |  |
| 13 | Закаляйся, если хочешь быть здоров | 1 | 09.12 |  |
| 14 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 | 16.12 |  |
| 15 | Как правильно составить свой рацион питания | 1 | 23.12 |  |
| 16 | Где и как готовят пищу | 1 | 30.12 |  |
| 17 | Экскурсия в школьную столовую | 1 | 13.01 |  |
| 18 | Как правильно хранить продукты | 1 | 20.01 |  |
| 19 | Как правильно накрыть на стол | 1 | 27.01 |  |
| 20 | Как вести себя за столом | 1 | 03.02 |  |
| 21 | Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой | 1 | 10.02 |  |
| 22 | Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной? | 1 | 17.02 |  |
| 23 | Проектная работа «Каша – еда наша» | 1 | 24.02 |  |
| 24 | Плох обед, если хлеба нет | 1 | 03.03 |  |
| 25 | Полдник. Время есть булочки | 1 | 10.03 |  |
| 26 | Пора ужинать. Практическая работа «Как составить меню недели» | 1 | 17.03 |  |
| 27 | Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды | 1 | 07.04 |  |
| 28 | Молоко и молочные продукты | 1 | 14.04 |  |
| 29 | Пейте, дети, молоко будете здоровы! | 1 | 21.04 |  |
| 30 | Что можно приготовить из молока | 1 | 28.04 |  |
| 31 | Молочные продукты – вкусно и полезно. | 1 | 05.05 |  |
| 32 | Пищевые отравления, их предупреждение | 1 | 12.05 |  |
| 33 | Ты - покупатель  Права потребителя | 1 | 19.05 |  |
| 34 | Ты – покупатель  Правила вежливости | 1 | 26.05 |  |